Intermountain® Healthcare

# Amamantando a sus gemelos

Dar a luz a gemelos (mellizos) o a otros "múltiples" (trillizos, cuatrillizos, etc.) es emocionante, y tal vez un poco abrumador al principio. Es posible que usted tenga muchas preguntas, incluyendo preguntas sobre la lactancia materna. Este folleto le brinda información y asesoramiento sobre cómo amamantar a sus bebés.

## ¿Debo amamantar a mis bebés?

La leche materna es el mejor alimento para cualquier bebé. La leche materna estimula la capacidad de los bebés para combatir infecciones, es fácil de digerir, y promueve un crecimiento y desarrollo saludable. Estos beneficios son especialmente importantes para los gemelos y otros múltiples, que a menudo son prematuros y pueden encontrarse en un estado de salud frágil en las primeras semanas de vida.

## ¿Me tomará mucho tiempo?

Al principio, la mayoría de las cosas toman más tiempo cuando se tiene gemelos, y el amamantamiento no es la excepción. Pero las cosas serán más sencillas con el paso del tiempo. Sus bebés establecerán sus horarios de alimentación poco a poco, y usted será capaz de amamantarlos al mismo tiempo. La información en la página siguiente explica este proceso.

## ¿Necesitaré ayuda?

Para la mayoría de las mujeres, es bastante útil contar con un poco de planificación y apoyo adicional, sobre todo en las primeras semanas. A continuación enlistamos algunas cosas que pueden ayudar a prepararse y adaptarse a la vida con sus bebés recién nacidos:

- **Planee contar con alguna clase de ayuda durante el primer par de semanas.** ¿Es posible que su esposo o pareja pueda ausentarse del trabajo durante algunos días? ¿Hay otros miembros de la familia que puedan "quedarse a vivir" con usted por algún tiempo para ayudar a cuidar a los otros niños (en caso necesario)? ¿Es posible que sus amigos o vecinos puedan ofrecerse a llevarle comida o realizar otras tareas?

- **Identifique a los expertos a los que pueda recurrir para obtener asesoramiento sobre la lactancia materna.** Un especialista en lactancia certificado, La Leche League, o el médico de su bebé son todas buenas opciones. Escriba (o anote) el número de teléfono en la parte posterior de este folleto, y llame para hacer preguntas o para obtener ayuda individualizada.
- **Hable con otras madres que ya hayan amamantado a gemelos.** El asesoramiento y apoyo de una madre con experiencia con múltiples es sumamente valioso. Pregunte a sus amigos y familiares si conocen a alguien con este caso.

## ¿Produciré suficiente leche?

La producción de leche sigue la ley de la oferta y la demanda, es decir, su organismo producirá tanta leche como demanden sus bebés. Aquí le presentamos algunas cosas que usted puede hacer para promover una producción de leche saludable:

- **¡Amamante a menudo!** Amamante a sus bebés según se requiera, y por lo menos cada 2 ó 3 horas, durante 20 minutos por lo menos cada vez. Esto es especialmente importante durante las primeras semanas de vida. Usted deberá vaciar sus pechos completamente y con frecuencia.
- **Mantenga a sus bebés cerca.** Usted será capaz de notar y responder a sus señales de alimentación, es decir, a las señales sutiles que muestran sus bebés cuando tienen hambre. Algunas señales comunes incluyen abrir los ojos, llevarse las manos a la cara, emitir pequeños sonidos, y hacer movimientos de succión con la lengua y la boca. Si nota estas u otras señales, ofrezca el pecho de inmediato.
- **Extraiga leche (bombee).** Algunas madres encuentran útil extraerse leche en las primeras semanas para ayudar a establecer un buen suministro de leche. El bombeo también le permite dar leche materna mediante una botella o alguna otra ruta; esto es útil si sus bebés nacen prematuros o aún no amamantan bien.

- **Cuide de sí misma. Esto significa:**
  - **Tener una buena nutrición**. Consuma 2300 a 2500 calorías al día que provengan de alimentos saludables ricos en calcio, proteína y hierro. Siga tomando sus vitaminas prenatales también.
  - **Duerma y descanse bien**. Si alguien la está ayudando, programe uno o dos "descansos para mamá" durante el día. ¡Unos pocos minutos para usted misma son importantes!
  - **Disfrute.** A medida que cuide de sus bebés, disfrute de conocerlos. Es un momento especial para todos ustedes.

## Para empezar

Estos son algunos consejos para amamantar a sus bebés en las primeras semanas.

- **Use la tabla en el folleto "Guía para la lactancia materna" para hacer un seguimiento de los pañales sucios y mojados de sus bebés.** Esto puede ayudarle a saber si sus bebés se están alimentando bien.
- **Visite a un especialista en lactancia.** El especialista puede ayudarle a asegurar que sus bebés se estén prendiendo a su pecho correctamente. El especialista también puede contestarle cualquier pregunta que usted pueda tener en estos primeros días de ajetreo con sus bebés.
- **Amamante a su gemelos uno a la vez.** Esto le permite enfocarse en cada bebé durante cada sesión de alimentación. Más tarde, cuando el amamantamiento esté bien establecido, por lo general después de 2 semanas aproximadamente, puede alimentar a sus bebés al mismo tiempo.
  - Permita que cada gemelo tenga su propio pecho para cada sesión.
  - Permita que el primer bebé amamante durante 10 minutos. Hágalo eructar y luego colóquelo de vuelta en el mismo pecho durante otros 10 minutos.
  - Repita este proceso con su otro bebé en el pecho opuesto.
  - En la siguiente sesión, invierta el lado del que cada bebé se alimentó. (Esta inversión permite que el gemelo con la succión más poderosa estimule ambos pechos para que produzcan más leche).
- **Si sólo se despierta un bebé para alimentarse, alimente a ese bebé primero, y después despierte al otro bebé para alimentarlo cuando termine con su hermano.** Esto ayuda a que sus bebés obtengan un horario similar, y le permite a usted descansar un poco más.
- **Una vez que sus bebés crezcan y el amamantamiento se les facilite más, aliméntelos cuando lo soliciten, dejando que ellos tomen la iniciativa.** Cuando sus bebés lleguen a las 4 a 6 semanas de edad, es probable que ellos hayan establecido sus propios horarios.

## Dos a la vez: alimentación de sus gemelos al mismo tiempo

Al mejorar la habilidad de alimentarse de sus bebés, puede comenzar a tratar de amamantarlos al mismo tiempo. Estas son algunas sugerencias para dar pecho a sus bebés al mismo tiempo:

- **Use almohadas.** Cuatro almohadas regulares (o una almohada especial para la lactancia) ayudan a colocar y dar apoyo a sus bebés correctamente.
- **Pruebe posiciones diferentes.** Algunas buenas posiciones para gemelos son:
  - **Posición de agarre o futból americano doble:** con un bebé en cada lado de su cuerpo, mantenga las piernas de cada bebé entre su brazo y su cuerpo.
  - **Posición de cuna doble:** Acune a sus bebés en su pecho, con sus pancitas contra la suya.
  - **Posición paralela:** Coloque a un bebé en la posición de fútbol americano de un lado, y al otro bebé en la posición de cuna.
- **Deje que su bebé menos asertivo se prenda primero.** Dele tiempo para que consiga prenderse bien a su pecho. Una vez que esté succionando con un patrón rítmico y energético, usted puede ayudar a su hermano más asertivo a prenderse. (Nota: si esto no funciona muy bien, pruebe a la inversa, dejando que su bebé más asertivo lo haga primero. No hay un "orden correcto", lo importante es encontrar lo que funcione para usted y sus bebés).
- **Obtenga ayuda, y trate de ser paciente.** A medida que usted realice la transición para alimentar a sus gemelos al mismo tiempo, considere reunirse nuevamente con el especialista en lactancia para obtener más ayuda y consejos. ¡Amamantar a dos bebés al mismo tiempo requiere de mucha destreza! Antes que nada, no se preocupe. A medida que los bebés crezcan y sean más fuertes, serán capaces de prenderse por sí mismos de su pecho.

**Para obtener ayuda con la lactancia materna, llame a...**

**Los especialistas en lactancia.** Llame a su hospital de maternidad y pregunte si hay una clínica de lactancia ambulatoria en su área. (Es posible que haya una en el hospital mismo). Concierte una cita con un especialista en lactancia para obtener ayuda práctica y experta con el amamantamiento.

Número de teléfono:_____

**La Leche League.** Esta organización ofrece apoyo, estímulos e información a las madres lactantes.

Número de teléfono de Utah: (801) 264-LOVE

**El médico de su bebé (pediatra).**

Número de teléfono : _____



**© 2010 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados.** El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS144S - 12/10** (Spanish translation 11/10 by Lingotek, Inc.)